１．保存

お米にとって、湿気・温度・時間の３つは天敵です。簡単にいうと、人間が居ても不快を感じない場所に保存してください。火のそば、水周り、空気のこもりすぎる場所は避けてください。また、精米後１ヶ月程度で食べ切れる量ずつ購入してください。精米後はどんな種類・品質のお米でも酸化が進み、しだいに味が落ちていきます。目安としては、外食なども含めた国民一人あたりの平均米消費量は１ヶ月に５Kg ほどです。ちなみに５Kg はお茶碗約４０膳分です。

２．計量

ハイザーなどでの計量は、お米の品種、粒形、季節、精米具合によって誤差があります。理想としては重量による計量です。毎回、はかりで計量するのが一番ですが、手間がかかりすぎますので、お米を購入したら初めて炊くときに計量カップで一杯分が何グラムであるかを確認してみてください。通常１合とは１５０ｇですが、計量カップ一杯分が何グラムあるかで水加減を調整することが出来ます。

３．洗米

米を洗うと書いて洗米ですが、実際にはお米についたヌカを適度に除去するために、お米を研ぐことをいいます。また、研ぐ時間が１０分以上かかるとお米が割れてしまいますのでとにかく手早く、そしてやさしくといでください。はじめに、お米に水を入れて、米がぬかやほこりを吸わないようにサッと洗ってすぐに水を捨ててください。そしてシャカシャカという小気味良い調子で、20 回転ほど研いだあと水を入れては捨てて、またシャカシャカと２セットほど続けてください。お米の量が少ないときは両手で揉み合わせるようにして研ぐとよいでしょう。まだ研ぎ水がすこし白濁しますが、これ以上はお米のうまみ成分を捨ててしまうようなものです。旨味を捨てずに雑味を捨てるのが究極です。研いだ後、ザルに米を打ち上げるとお米の表面が乾燥し亀裂が入ってしまいますので、ザル上げは長くても２分程度にしてください。

４．水加減

米と同じく重量による計量が理想です。基本としては米の重量の１．４倍（体積比１．２倍）、つまり米一合 150ｇに対して水 210ｃｃです。また釜の目盛りで量る場合は、端では数ミリの差でも釜全体ではかなりの誤差になります。くれぐれも丁寧に調整してください。お米は収穫された秋に含有水分量が多く、次の新米が収穫される直前とでは含有水分量が全く違います。一年中、同じ水加減で炊くというのは無理があります。新米は水を控えめにするのが基本ですが、好みやその日の天候、おかずによって調整することが重要です。

５．吸水

水を十分に吸わせる作業です。炊くときにも米粒内に水は取り込まれますが、一気に加熱すると粒の内部まで水がゆきわたる前に、粒表面に糊の層ができて水および熱の伝達を遮断してしまいます。特にここ最近の炊飯釜では強火焚きの機能が備わっており炊飯工程でさまざまなメリットがあります。しかし反対に吸水工程を怠ると芯が残ったような硬い炊き上がりになってしまいますので、吸水は非常に重要な工程です。お米を常温の水に浸して、お米の水の吸い込む量の半分を吸水するのに約 30 分、これ以上水を吸わないと云うところまで吸水させるには約３時間必要です。従って吸水所要時間は理想としては 2 時間以上、最低でも 1 時間以上の時間が必要です。どうしても吸水時間が取れない場合は、水温 40℃のぬるま湯で 30 分程度吸水させることで吸水時間を短縮することができます。最近の炊飯釜では、早炊き機能などを使えば 20 分以下での炊飯が可能ですが、炊飯と吸水は全く別の話です。炊飯所要時間の何倍も時間がかかりますが、吸水は非常に重要な工程です。

６．炊飯

よく、米粒が立っているご飯は美味しいといわれます。米粒が立つ原理は、激しく加熱されてできた水蒸気が釜の底から炊飯器の蒸気口へ抜けていく時に、米粒は蒸気の力に押される形で立つように並びます。炊飯器の能力の問題もあるのですが、強い蒸気と作ることと蒸気が適度に抜けていくこと、蒸気に押されて動こうとするお米の動きを邪魔しないことが大切です。蒸気口が詰まったりしていないか、炊飯器のゴムパッキンは劣化していないか、熱源である電熱線やガスの噴出し口に異常はないかなど、取扱説明書などを参考にして点検とお手入れをしてください。

７．蒸らし

炊飯器のスイッチが切れたら、そのまま 20 分間蒸らします。蒸らしの時間が短すぎると芯のあるご飯になってしまいます。反対に長すぎると炊飯器の蓋についた水蒸気が水滴になってご飯の上に落ちてしまうため水臭いご飯になってしまいます。反対にいえば、蒸らし時間一つをとっても炊き上がりをかえることが可能です。

８．ほぐし

炊き上がったご飯は、中のほうがやわらかく、上のほうとでは炊き上がりにムラがあります。そこで、しゃもじを使ってご飯の間に残っている水蒸気を拡散させながら全体を混ぜあわせます。特に釜に接した部分には水分が多く残っていますので、米粒を潰してしまわないように気をつけながら混ぜてください。ほぐしの工程を怠ると部分的にムラがあり、全体として美味しくないご飯になってしまいます。